

Überzeugung durch tägliche Taten gewinnen

99 gute Taten für deine (Liebes)Beziehung ist eine Einladung, eure Paarbeziehung bewusst zu gestalten – mit täglicher Zuwendung, Engagement und Freude am Miteinander. Es geht darum, aktiv für eure Beziehung zu handeln und jeden Tag durch kleine, liebevolle Gesten zu zeigen, was euch wirklich wichtig ist: eure Partnerschaft. Proaktiv zu sein bedeutet, eure Energie eurer Beziehung zu widmen, statt auf äußere Umstände zu reagieren. So entsteht Verbindung, die täglich wächst und gestärkt wird.

Übung – 99 gute Taten, die deiner Paarbeziehung dienen

Diese täglichen Handlungen sind kleine Impulse, die eure Beziehung lebendig halten und entfalten ihre Wirkung, wenn du sie regelmäßig in euren Alltag einfließen lässt.

1. Frage dich, was du heute proaktiv für eure Beziehung tun möchtest.

Nimm dir einen Moment Zeit, halte inne. Schreibe deine Ideen und Gedanken dazu auf. Erstelle eine Liste mit mind. 25 Taten ... oder gleich 99.

2. Was können das für Handlungen sein?

Alles, was eurer Beziehung dient und gleichzeitig alte Muster durchbricht. Überlege dir Handlungen, die unterstützen, was du dir in deiner Partnerschaft wünschst. Es können kleine Gesten der Aufmerksamkeit, Unterstützung oder Wertschätzung sein.

3. Tu es!

Setze deine Ideen in die Tat um, bis es eine Gewohnheit geworden ist. Bleib bei deiner Wahl. Proaktives Handeln schafft Klarheit und richtet dein Unterbewusstsein aus. Jeder Tag bietet die Chance, eure Verbindung neu zu stärken.

4. Erkenne dich bewusst für deinen Einsatz an.

Dein Engagement und Handeln macht den Unterschied. Feiere deine kleinen und großen Erfolge. So stärkst du dein Bewusstsein für die positiven Impulse, die du täglich in eure Beziehung einbringst.

Dauer: ca. 3 – 10 Minuten, täglich

Hinweis: Zur Inspiration gibt es eine Liste mit proaktiven Handlungen im Ende des Dokumentes.



Wissenschaftlicher Fakt

Proaktive Beziehungspraktiken – wie fürsorgliche Handlungen, gemeinsame Zeit und Beziehungsarbeit – sind eng mit höherer Beziehungszufriedenheit und Lebenssinn verbunden. Paare mit hoher Verbundenheit zeigen dreimal häufiger solche proaktiven Verhaltensweisen als Paare mit geringer Verbundenheit.

(Ph.D. Jason S. Carroll et al., 2024, Wheatley Institute Report)

(Liebes)Beziehung proaktiv gestalten

Proaktive Handlungen wirken wie kleine Anker im Alltag, die eure Beziehung stabilisieren und stärken. Indem ihr täglich Zuwendung, Unterstützung oder Anerkennung zeigt, fördert ihr gegenseitiges Vertrauen und emotionale Nähe. Solche Handlungen schaffen ein stabiles Fundament, auf dem Freundschaft, Intimität und Wertschätzung wachsen können. Sie helfen, Konflikte frühzeitig zu entschärfen und die Partnerschaft resilienter gegenüber Herausforderungen zu machen. Gleichzeitig erlebt jeder Partner, dass die Beziehung ein aktives, gemeinsames Projekt ist, das durch bewusstes Handeln lebendig und erfüllend bleibt.

Proaktives Handeln stärkt neben der Paarbeziehung auch das eigene Wohlbefinden sowie die persönliche Zufriedenheit. Wer täglich kleine Gesten der Fürsorge setzt, erlebt positive Rückkopplung. Durch das Geben wird das Gefühl von Sinn und Verbundenheit intensiviert. So entsteht eine Dynamik, bei der sowohl die Partnerschaft als auch jeder Einzelne davon profitiert.

Reflexionsfragen

- Was möchtest du ab sofort proaktiv für deine (Liebes)Beziehung tun?
- Welche Handlung kannst du ganz konkret heute umsetzen?
- Wie stark willst du diese Beziehung wirklich?

Beziehung ist eine tägliche Investition

Widmet jeden Tag einen Moment eurer (Liebes)Beziehung, um durch kleine, bewusste Handlungen Nähe, Vertrauen und Verbundenheit zu stärken. Probiert verschiedenen Handlungen regelmäßig aus und erlebt, wie eure Partnerschaft dadurch lebendiger, stärker und erfüllender wird.

Ich begleite euch dabei, in Verbindung zu bleiben, besonders in Krisen oder Konflikten – in stürmischen Zeiten bin ich für euch da.

– eure Coachin Jana



Liste – 99 gute Taten, die deiner Paarbeziehung dienen

1. Du liest ein gutes Buch zum Thema Beziehungen oder Kommunikation.
2. Ihr erzählt euch gegenseitig, was ihr schön aneinander findet.
3. Du schenkst ihr/ihm Blumen.
4. Ihr erlebt bewusst einen freudvollen Moment miteinander.
5. Du tust etwas ganz bewusst für sie/ihn.
6. In einem Moment, in dem du richtig sauer bist, schenkst du ihr/ihm Pralinen.
7. Du hörst aufmerksam zu, wenn sie/er von Sorgen erzählt.
8. Ihr geht ins Bett und habt Sex, anstatt immer alles ausdiskutieren zu wollen.
9. Du planst einen Abend nur für euch zwei.
10. Ihr kocht gemeinsam ein neues Gericht.
11. Du schreibst eine liebevolle Nachricht zwischendurch.
12. Ihr nehmt euch Zeit für eine Umarmung.
13. Du sprichst Anerkennung aus für etwas, dass sie/er gut gemacht hat.
14. Ihr plant ein gemeinsames Wochenende.
15. Du hörst ihr/ihm aufmerksam zu, ohne zu unterbrechen.
16. Ihr probiert zusammen eine neue Aktivität aus.
17. Du überraschst sie/ihn mit einer kleinen Aufmerksamkeit.
18. Ihr tanzt gemeinsam, auch ohne Musik.
19. Du machst ein Kompliment, das tief bewegt.
20. Ihr reflektiert zusammen, wofür ihr dankbar seid.
21. Du schreibst einen Liebesbrief.
22. Ihr legt bewusst das Handy weg und seid nur füreinander da.
23. Du bietest Unterstützung bei einer Aufgabe an.
24. Ihr lacht zusammen über etwas Lustiges.
25. Du zwinkerst ihm zu, einfach so.
26. Ihr macht eine Kissenschlacht.
27. Du teilst deine Gefühle ehrlich mit.
28. Ihr schaut euch alte Fotos an und erinnert euch.
29. Du umarmst sie/ihn spontan, ohne Grund.
30. Ihr macht gemeinsam einen Spaziergang.
31. Du planst eine kleine Überraschungspause für sie/ihn.
32. Ihr spielt ein Spiel zusammen, das euch beiden Freude macht.
33. Du schenkst ihr/ihm Zeit für ihr/sein Hobby und zeigst Interesse.
34. Ihr plant zusammen die nächste Reise.
35. Du fragst nach, wie es ihr/ihm heute emotional geht.



36. Ihr schreibt euch gegenseitig kleine, liebevolle Notizen.
37. Du bereitest ihr/sein Lieblingsessen zu.
38. Ihr plant eine gemeinsame Lebensvision und schreibt sie auf.
39. Du teilst einen positiven Gedanken oder ein Zitat mit ihr/ihm.
40. Ihr führt ein kleines Dankbarkeitsritual ein.
41. Du hörst ihr/ihm aktiv bei Sorgen oder Problemen zu.
42. Ihr macht bewusst eine digitale Auszeit zusammen.
43. Du planst einen spontanen kleinen Ausflug.
44. Ihr nehmt bewusst die Sinne wahr (Gerüche, Geräusche, Berührungen).
45. Du bietest eine Massage an.
46. Ihr sprecht über ein gemeinsames Lebensziel für die Beziehung.
47. Du erinnerst euch an besondere Augenblicke.
48. Ihr lacht über kleine Missgeschicke und lustige Pannen.
49. Du gibst ihr/ihm täglich einen Kuss.
50. Ihr lernt Paar-Kommunikation, um Konflikte selbst zu lösen.
51. Du findest ihre/seine Sprache der Liebe heraus.
52. Ihr schätzt, was ihr als Paar erreicht habt und feiert eure Erfolge.
53. Du zeigst aktiv, dass du ihre/seine Entscheidungen respektierst.
54. Ihr sagt euch täglich gegenseitig einen Satz der Wertschätzung.
55. Du initiiert ein Ritual, das eure Nähe stärkt.
56. Ihr unternimmt zusammen etwas Neues, das ihr noch nie gemacht habt.
57. Du überraschst sie/ihn mit einem Frühstück im Bett.
58. Ihr teilt eure Lieblingsmusik miteinander.
59. Du planst einen Abend nur mit Kuscheln und Nähe.
60. Ihr diskutiert konstruktiv anstatt zu streiten.
61. Du stellst neugierige Fragen, um sie/ihn besser zu verstehen.
62. Ihr macht ein gemeinsames Visionboard.
63. Du schickst ihr/ihm ein Kompliment, das nur für sie/ihn ist.
64. Ihr tauscht euch über eure Gefühle und Bedürfnisse aus.
65. Du lässt bewusst Raum für ihre/seine Meinung.
66. Ihr reflektiert eure Beziehung regelmäßig zusammen.
67. Du planst kleine Liebesbotschaften für den Alltag.
68. Ihr erzählt, was euch als Paar glücklich macht.
69. Du setzt aktiv Grenzen, um die Beziehung zu schützen.
70. Ihr geht auswärts Abendessen und danach ins Kino.
71. Du übernimmst eine Aufgabe, die normalerweise sie/er macht.



72. Ihr holt euch Unterstützung, wenn die Beziehung festgefahren ist.
73. Du lädst sie/ihn zu einem Massagekurs ein.
74. Ihr lacht über eure Eigenheiten.
75. Du initiiert eine ehrliche Feedbackrunde, ohne Vorwürfe.
76. Ihr schreibt eine gemeinsame Wunschliste für euer Leben.
77. Du schenkst ihr/ihm Momente der Ruhe.
78. Ihr teilt eure Träume und Wünsche offen miteinander.
79. Du zeigst Anerkennung für ihre/seine Stärken.
80. Ihr probiert ein gemeinsames neues Hobby aus.
81. Du erinnerst euch an kleine Gesten der Vergangenheit, die schön waren.
82. Ihr macht bewusst eine digitale Detox-Zeit zusammen.
83. Du organisierst eine kleine Überraschung.
84. Ihr verbringt Zeit in der Natur.
85. Du übst aktives Zuhören, ohne zu bewerten.
86. Ihr teilt eure Lieblingsbücher und Filme miteinander.
87. Du bietest spontan Hilfe bei einer Herausforderung an.
88. Ihr probiert eine neue Form von Intimität aus.
89. Du planst eine sinnliche, romantische Geste.
90. Ihr sprecht gegenseitig aus, wofür ihr euch Dankbarkeit seid.
91. Du bist verlässlich und hältst dich an Absprachen.
92. Ihr initiiert ein Ritual vor dem Schlafengehen.
93. Du überraschst sie/ihn mit kleinen Aufmerksamkeiten ohne Anlass.
94. Ihr teilt Momente der Freude und des Stolzes miteinander.
95. Du teilst deine Lieblingsmomente und besondere Erlebnisse mit ihr/ihm.
96. Ihr schenkt euch ungeteilte Aufmerksamkeit.
97. Du organisierst einen Abend für gemeinsame Paarzeit.
98. Ihr initiiert kleine Abenteuer im Alltag.
99. Du fragst sie/ihn um Rat.

